खेल के माध्यम से भावनात्मक विकास

वेलेंटीना त्रिवेदी

हम जैसे-जैसे बड़े होते जाते हैं, 'काम' ज़्यादा करने लगते हैं और 'खेलना' कम कर देते हैं। काम की महिमा का बखान किया जाता है और उसे ऊँचा स्थान दे दिया जाता है, जबकि खेल को बहुत तुच्छ, बचकाना, मूर्खतापूर्ण, महत्त्वहीन और त्यागने योग्य माना जाता है। बच्चों से बार-बार यही कहा जाता है कि 'खेलना बन्द करो' और उनसे उस समय अपना होमवर्क करने, खाना खाने या वह सब कुछ करने को कहा जाता है जो उनके बड़े चाहते हैं कि वे उस समय करें। और फिर भी अल्बर्ट आइंस्टीन जैसे महान व्यक्ति ने कहा था, 'खेल अनुसन्धान का उच्चतम रूप है। सारी रचनात्मकता विशुद्ध खेल से पैदा होती है।'

पर्याप्त शोध इस बात को साबित कर चुके हैं कि प्रारम्भिक बचपन में असंरचित खेल का समय बच्चों के सामाजिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक व शारीरिक कल्याण और विकास के लिए बेहद महत्त्वपूर्ण है। उनके लिए खेल एक ऐसा प्राकृतिक साधन होता है जो उनमें कई अन्य कौशलों के साथ ही आत्मसम्मान, दृढ़ता, समानुभूति, सामाजिक कौशल और समस्याओं का समाधान करने के कौशल विकसित करता है क्योंकि खेल के दौरान वे सहयोग करना, चुनौतियों पर विजय पाना और दूसरों के साथ व्यवहार करना सीखते हैं। संक्षेप में कहें तो खेल ऐसे कौशलों का निर्माण करता है जो भावनात्मक रूप से स्थिर, समानुभूतिपूर्ण और आत्मविश्वासी वयस्क बनने की नींव होते हैं और यह हमारा कर्तव्य है कि हम अपने बच्चों को इससे वंचित न होने दें। यदि हम इस सच्चाई को स्वीकार करते हैं कि कई कारणों से बच्चे अपने घर में नहीं खेल पाते तो स्कूल में उन्हें खेलने का समय देने की हमारी ज़िम्मेदारी और भी बढ़ जाती है।

बच्चे के दैनिक कार्यक्रम में खेलने के लिए अधिक समय क्यों नहीं दिया जाता है? शिक्षकों के साथ *प्ले-शॉप* आयोजित करने का मेरा जो अनुभव है, उसमें मैंने पाया कि इसमें सबसे बड़ी बाधा यह है कि शिक्षक ख़ुद खेलना भूल गए हैं। माता-पिता और शिक्षक 'शिक्षण' को लेकर इतने गम्भीर हैं कि वे भूल जाते हैं कि बच्चों के सीखने के लिए खेल अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं। और यहाँ खेलने का तात्पर्य मैदानी खेलों से नहीं है जो कई अन्य कारणों से महत्त्वपूर्ण होते हैं।

कहानियों के इर्द-गिर्द खेल का समय

प्रत्येक शिक्षक को कहानियाँ पढ़नी ही चाहिए, उसकी शैक्षिक योग्यताएँ चाहे जो भी हों और कहानियों के साथ जुड़ने में उसे उतना ही सहज होना चाहिए जितना कि अपनी प्रथम भाषा को बोलने में। कहानियों को सीखने (जो शिक्षण से अलग है) के साधन के रूप में अब उपयोग नहीं किया जाता। कारण यह है कि वयस्कों को लगता है कि कहानियाँ पढ़ना-सुनाना बचकानी बात है और उम्र बढ़ने के साथ इसे छोड़ देना चाहिए।

उम्र कोई भी हो, कहानियों के साथ जुड़ने के कई लाभ हैं और उसके बारे में चर्चा करने के लिए एक अलग लेख की आवश्यकता होगी; यहाँ इतना कहना पर्याप्त है कि इसे अल्पकालिक मनोरंजन मानना सरासर अनुचित है। कहानियों को पढ़ने और सुनाने के अलावा, यहाँ कुछ और तरीक़े बताए गए हैं जिनसे शिक्षक बच्चों को कहानियों के साथ खेलने और उन्हें रचने में संलग्न कर सकते हैं। क्योंकि सृजन चाहे किसी भी पैमाने पर हो, हमारी भावनाओं का उत्सव तो होता ही है, साथ ही हमारे विलक्षण मानव मस्तिष्क को भी कुछ हद तक तृप्त करता है। यह हमें ठहरने, अवलोकन करने, आश्चर्य करने, खेलने, विश्वास करने, समानुभूति व भावनाएँ व्यक्त करने तथा साझेदारी करने का मौक़ा देता है।

कहानी की रचना बारी-बारी से करें

इस खेल में कोई एक बच्चा कहानी शुरू करता है और फिर सभी बच्चे बारी-बारी से उसमें कुछ बातें जोड़ते रहते हैं और पिछले बच्चे की बात के आधार पर उसे आगे बढ़ाते हैं। बच्चों की संख्या के आधार पर आप इसे एक चरण से शुरू कर सकते हैं और अगली कहानी के लिए इसे दो चरणों में कर सकते हैं। प्रत्येक बच्चा केवल एक वाक्य कहता है। यह एक बहुत ही सरल रचनात्मक अभ्यास है जिसमें बच्चे एक साथ कुछ रचने का अनुभव कर सकते हैं क्योंकि प्रत्येक बच्चा पहले कही हुई बात के आधार पर आगे बढ़ता है न कि केवल स्वयं के विचारों के आधार पर। कभी-कभी यह अभ्यास बच्चे को व्याकरण की दृष्टि से सही एक वाक्य में वह सब कहने के लिए प्रोत्साहित करता है जो वह कहना चाहता है।

सोच विचार करके चुनना

तीन सूचियाँ बनाएँ : पात्र (हाथी, रानी, चूहा आदि), स्थान (जंगल, नदी, शहर, स्कूल, पहाड़ आदि) और वस्तुएँ (जादू की छड़ी, एक कप जो मानव की भाषा में बोलता है, एक घड़ी जो आपको समयचक्र में यात्रा करने का मौक़ा देती है, एक चोग़ा जिसे पहनकर आप अदृश्य हो सकते हैं आदि)। प्रत्येक बच्चे को इन तीनों सूचियों में से एक-एक चीज़ चुननी होती है और एक कहानी बनानी होती है। दूसरे भाग में आप बच्चों की जोड़ियाँ बना सकते हैं और उन्हें उनकी संयुक्त सूचियों की छह चीज़ों में से तीन या चार चीज़ों के साथ एक नई कहानी बनाने के लिए कह सकते हैं। यह एक ऐसी गतिविधि है जो बच्चों को अपनी कल्पना का विस्तार करने के अवसर देती है जिससे सीधे-सीधे बच्चों के समस्याओं के समाधान करने के कौशल में सुधार होता है।

दृष्टिकोण

एक ऐसी कहानी सुनाएँ जिसमें कई पात्र हों (पंचतंत्र की कुछ कहानियाँ इस गतिविधि के लिए बहुत अच्छी रहती हैं)। कहानी सुनाने के बाद बच्चों को समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह से कहें कि वह उस कहानी के किसी एक पात्र के दृष्टिकोण से कहानी सुनाए। यह तकनीक बच्चों को इस बात के लिए प्रेरित करती है कि वे चीजों को केवल सही और ग़लत के रूप में न देखें बल्कि उन पात्रों के कारणों को भी समझें जो कि ऐसे कार्य करते हैं जिन्हें स्वीकार्य नहीं माना जाता। यह बात बच्चों को अपने विचारों के अलावा अन्य दृष्टिकोणों को भी स्वीकार करने की ओर ले जाती है।

क्या होगा अगर?

यहाँ हम जानी-पहचानी कहानियों के वैकल्पिक दृश्य बनाने के लिए पात्रों और परिवेशों में बदलाव करते हैं। क्या होगा अगर दयालु व्यक्ति का हृदय परिवर्तन हो जाए, चूहे को जादुई महाशक्तियाँ मिल जाएँ, बन्दर लोगों के मन के विचारों को पढ़ सके, राजा दरअसल एक गायक बनना चाहता हो या कौवा उड़ने की बजाय चलना चाहता हो? सम्भावनाएँ अनन्त हैं जो युवा मस्तिष्क को ऊँची उड़ान भरने के लिए प्रेरित कर सकती हैं और वे कहानियों के लिए अनेक वैकल्पिक समाधान, अन्त और परिस्थितियों व पात्रों के होने तरीक़ों के बारे में सोच सकते हैं।

आधुनिक वस्तु/ स्थान/ व्यक्ति को प्रस्तुत करना

यह पिछले अभ्यास का ही एक रूपान्तर है। तो इसमें हम कहते हैं कि घोड़े के पास सेलफ़ोन था, चोर के पास स्कूटर था, डाकिया शाहरुख़ ख़ान से मिला, लड़के के पास अपना खेल का मैदान था, हाथी के पास माइक्रोवेव ओवन था आदि। यानी फिर से अनन्त सम्भावनाएँ। जब बच्चे कहानियों की रचना करते हैं या सह-रचना करते हैं तो मैं हमेशा उन्हें बताती हूँ कि उन्होंने एकदम नई कहानी रची है — जो इससे पहले तक दुनिया में मौजूद ही नहीं थी!

ये तो कहानियों के साथ खेलने के कुछ ही तरीक़े हैं। एक बार जब आप शुरुआत कर देंगे तो आपको स्वयं यह देखकर आश्चर्य होगा कि कहानियों के साथ खेलने के लिए नए-नए विचार आपके सामने वैसे ही उभरेंगे जैसे शाम को आकाश में सितारे एक के बाद उभरते रहते हैं।

और क्या किया जा सकता है?

अपने पास विभिन्न आकृतियों और आकारों वाली वस्तुएँ रखें। एक बार में एक ही वस्तु को उठाएँ और बच्चों से कहें कि पहले वे बताएँ कि वह क्या चीज़ है। हर कोई एक ही और प्रत्यक्ष दिखाई देने वाला जवाब देगा। अब उनकी रचनात्मकता को ज़रा-सा छेड़ें और उनसे पूछें कि यह चीज़ *और क्या* हो सकती है। उन्हें कुछ समय दें, थोड़ा रुकें और उनकी रचनात्मकता की चिंगारी को भड़कने दें। यदि कभी उनके उत्तर समाप्त हो जाएँ तो आपको उनके दिमाग़ की उड़ान को और ऊँचा ले जाने के लिए कुछ प्रश्न पूछकर उनकी मदद करनी पड़ सकती है, जैसे 'किसी चींटी के लिए यह क्या हो सकता है?' 'किसी दानव के लिए यह क्या हो सकता है?' आप उन्हें पहले एक कटोरा, कोस्टर, चम्मच या बोतल जैसी वस्तुएँ दिखा सकते हैं और फिर थोड़ी अनियमित आकार की वस्तुएँ दिखा सकते हैं।

यह एक सरल अभ्यास है जो बच्चों को खेल-खेल में प्रत्यक्ष दिखाई देने वाली वस्तुओं से परे देखने के लिए प्रोत्साहित करता है। इसके निहितार्थ दूरगामी हैं। वे खुले दिमाग़ से प्रत्यक्ष से परे जाकर देखने में सक्षम होंगे और वस्तुओं से आगे बढ़कर वे मनुष्यों के बारे में भी ऐसा कर पाएँगे। इससे वे सीखते हैं कि उन्हें लोगों को इस बात से नहीं आँकना चाहिए कि वे कैसे लगते हैं, बल्कि अपने दिमाग़ को व्यक्ति के भीतर की सम्भावनाओं को देखने के लिए खुला रखना चाहिए। यह उनके दृष्टिकोण को व्यापक बनाता है और उन्हें एक समग्र वैश्विक नज़रिया प्रदान करता है। इस खेल से शिक्षकों को भी यह बात याद आती रहेगी कि वे प्रत्येक बच्चे के भीतर की अपार सम्भावनाओं के प्रति अपने दिमाग़ को खुला रखें।

साधारण बातों में जादू

यह वाकई में 'होने' का एक जादुई ढंग है, जिसमें यह शक्ति है कि हम खेल-खेल में अपने आसपास की हर साधारण चीज़ को बदल दें। मानवीकरण बच्चों के लिए बहुत स्वाभाविक बात है। सरल शब्दों में कहें तो पशुओं या अन्य ग़ैर-मानवीय वस्तुओं (पदार्थों, पौधों और अलौकिक प्राणियों सहित) पर

मानवीय विशेषताओं, भावनाओं और व्यवहारों का आरोपण ही मानवीकरण है। बच्चे इसे बड़ी आसानी से कर लेते हैं और शिक्षक चीज़ों को देखने के इस नए तरीक़े का अनुभव करके हैरान हो जाते हैं।

पहले बताए गए, खेल के सभी लाभों के अलावा इस तरह की हँसी-खेल वाली सोच दो महत्त्वपूर्ण विशेषताओं की नींव रखने में मदद करती है : समानुभूति और जुड़ाव, जो प्रसन्न और सहानुभूतिशील मानसिकता के विकास में बहुत सहायक होते हैं।

इस विधि को शुरू करने का सबसे आसान तरीक़ा यह है कि आप कक्षा में कोई वस्तु लेकर आएँ जैसे एक कंकड़, फूल, पत्ता, गेंद, कप, चम्मच, चाभी या कंघा आदि। इसे बारी-बारी से बच्चों के हाथों में दें या ऑनलाइन कक्षा हो तो उन्हें दिखाएँ। अब बच्चों से यह सोचने के लिए कहें कि यह वस्तु आमतौर पर कहाँ पाई जाती है या रखी जाती है और नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तरों को सूचीबद्ध करें :

1. यह क्या देख रहा होगा?
2. यह क्या सुन रहा होगा?
3. आपको क्या लगता है कि इसे कैसा अनुभव होता है।

यह ज़रूरी है कि प्रश्नों को एक-एक करके पूछा जाए ताकि बच्चे एक बार में एक सूची बनाने पर ध्यान दे सकें। साथ ही वे केवल एक ही शब्द लिखें; वाक्य और पैराग्राफ़ नहीं क्योंकि यह भाषा या लेखन का अभ्यास नहीं है बल्कि उनकी रचनात्मक सोच को हरकत में लाने की कोशिश है। खेल का यह अभ्यास, हर बार एक नई वस्तु के साथ, अविरत रूप से हो सकता है।

4. अगला क़दम यह हो सकता है कि दो वस्तुओं के बीच संवाद की कल्पना और कोशिश की जाए। यह दो मिनट के कैप्सूलों में भी जारी रह सकता है : चॉक के टुकड़े ने मेज़ से क्या कहा? चाय के प्याले ने चम्मच से क्या कहा? आपके स्कूल बैग ने कुर्सी से क्या कहा?

खेल का समय : याद रखने वाली बातें

खेल, शिक्षण केन्द्रित होने की बजाय, सीखने पर केन्द्रित होता है। यह वयस्कों को अपनी भूमिकाओं से हटकर अपने सामने मौजूद बच्चों के साथ और अपने भीतर के बच्चे के साथ जुड़ने के लिए आमंत्रित करता है। खेल का लाभ केवल बच्चों को ही नहीं मिलता है। वयस्कों को बच्चों के साथ जुड़ने और दुनिया को उनके दृष्टिकोण से देखने का अवसर देने में, खेल एक अमूल्य तनाव-निवारक, अवसाद-रोधी, बुढ़ापा रोधी औषधि है। एरिक एच एरिकसन का कहना है, 'खेलने वाला वयस्क बग़ल की तरफ़ एक दूसरी वास्तविकता में क़दम रखता है; खेलने वाला बच्चा आगे की ओर महारत के नए चरणों की तरफ़ बढ़ता है।'

अनुभव के आधार पर विकसित की गई ये सरल, आज़माई हुई खेल गतिविधियाँ कहीं भी उपयोग में लाई जा सकती हैं, जैसे कक्षा में, घर पर, यात्रा के दौरान, डॉक्टर के प्रतीक्षालय में या और कहीं भी। इनसे बच्चों को स्वतंत्र रूप से सोचने, मौलिक विचार सामने लाने, रचना करने, सह-रचना करने और स्वयं को व्यक्त करने का मौक़ा मिलता है; साथ ही, इस प्रक्रिया में उन्हें समीक्षात्मक चिन्तन, सम्प्रेषण, सहयोग और सृजन को मनोरंजक तरीक़े से बेहतर करने का मौक़ा मिलता है। इस तरीक़े में, सीखने को सुगम बनाने के लिए सरल उपकरण ही लगते हैं, साज़-सामानों के लिए कोई अतिरिक्त ख़र्च नहीं करना पड़ता है और किसी भी उम्र के व्यक्ति द्वारा इसका आनन्द लिया जा सकता है। बस, ज़रूरत है थोड़े से समय की और इसे कारगर बनाने की प्रतिबद्धता की।

खेल में शामिल होने के दौरान शिक्षकों और माता-पिता को याद रखने के लिए कुछ बुनियादी बिन्दु :

1. अपनी 'शिक्षक' वाली टोपी उतारकर ताले में बन्द कर दें और इसकी बजाय 'खेल का भागीदार' वाली टोपी पहनें। याद रखें कि यह शुद्ध खेल का समय है और जिसका 'शिक्षण' के समय से कोई सम्बन्ध नहीं है।
2. अपनी उम्र, योग्यता, पसन्द, नापसन्द, मज़बूतियों, कमज़ोरियों और अन्य ज़िम्मेदारियों जैसी व्यक्तिगत बातों को दूर रखें। जब मैं बच्चों के साथ बातचीत करती हूँ तो उस पल मैं पूरी तरह से उनके साथ होती हूँ, उन्हें सुनती हूँ और जवाब देती हूँ। मैं अपना सेलफ़ोन दूर रख देती हूँ और उसे कभी भी अपने खेल के समय की पवित्रता को भंग नहीं करने देती। ऐसा करने से मुझे आनन्द से भरे सृजनात्मक अनुभव प्राप्त होते हैं।
3. खेल के दौरान आपको इस बात की झलक मिलेगी कि बच्चे अपनी दुनिया को कैसे देखते हैं, वे परिस्थितियों को कैसे देखते हैं आदि। आलोचनात्मक होने या त्वरित राय बनाने के प्रलोभन से बचें। आपको खेलते समय किसी प्रतिक्रिया के गुणों या अवगुणों को नहीं आँकना है। याद रखें, खेल की अवधि के दौरान वहाँ कोई शिक्षक नहीं है। आप सभी खेल के साथी हैं। बच्चे कह सकते हैं कि वे नहीं जानते, वे बातों को छिपाएँगे, झूठ बोलेंगे, दिखावा करेंगे और यह सब स्वीकार्य है क्योंकि यहाँ घाटे या नुक़सान वाली कोई बात नहीं है — ये तो केवल

काल्पनिक स्थितियाँ हैं। बच्चों को ख़ुद को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने के अवसर देकर आप उन्हें सीखने का स्वस्थ माहौल प्रदान कर रहे हैं।

ऐसे ही एक खेल के दौरान एक बच्ची से पूछा गया, ‘अगर तुमने ग़लती से अपनी पार्टी वाली सबसे अच्छी फ्रॉक फाड़ दी तो तुम क्या करोगी?’ उसने तुरन्त जवाब दिया, ‘मैं अपनी बहन पर आरोप लगा दूँगी।’ ऐसी स्थिति में सत्य के मूल्य पर उपदेश देने के लालच से बचें। मैं आपसे वादा करती हूँ कि आपके द्वारा इस तरह के जवाब को स्वीकार करना बच्चे को झूठा बनने के लिए प्रोत्साहित नहीं करेगा। यह सिर्फ़ बच्चे और आपके बीच विश्वास के रिश्ते को पक्का करेगा।

4. जब आप अपनी `शिक्षण टोपी' फिर से पहनें तो खेल के दौरान आई व्यक्तिगत प्रतिक्रियाओं का तर्क के रूप में उपयोग न करें। इसे एक क़िताब के रूप में लें — जब आप खेलना शुरू करते हैं तो आप क़िताब खोलते हैं और खेलने का समय समाप्त होने के बाद आप क़िताब को बन्द कर देते हैं। खेल का समय एक पवित्र, जादुई और सम्बन्ध बनाने का समय है। बहुत सम्भव है कि पढ़ाई के दौरान कोई बच्चा एकदम से खेल के समय से सम्बन्धित कोई बात करे क्योंकि उनकी रचनात्मकता खेलों से ही तो उभरी होती है व आगे और उमड़ना चाहती है। ऐसे समय में आपको ‘दिन में सपने देखना बन्द करो और पढ़ाई पर ध्यान दो’ कहने से बचना होगा और धीरे से उन्हें समझाना होगा यह विचार खेल के अगले दौर के लिए बचाकर रखना चाहिए।

खेल की ये कुछ गतिविधियाँ लागू करने में इतनी सरल हैं कि यक़ीन नहीं होता, लेकिन इनसे जिस तरह का सीखना होता है वह अनूठा है। एक बार यह शुरू कर दी जाएँ तो इनसे अनन्त सम्भावनाएँ प्राप्त होती हैं क्योंकि कोई नहीं जानता कि बच्चे कौन-से अद्भुत सोच-विचार को लेकर सामने आएँगे। तो हमें इस तथ्य को स्वीकार करना चाहिए कि खेल कोई सुख और विलास का साधन नहीं बल्कि कौशल-आधारित अधिगम की एक परम आवश्यकता और महत्त्वपूर्ण स्तम्भ है। बच्चे की दुनिया घर और कक्षा तक ही सीमित नहीं होनी चाहिए बल्कि उसमें कल्पना की एक जीवन्त दुनिया भी शामिल होनी चाहिए और हमें इस आन्तरिक दुनिया को समृद्ध करने के लिए लगातार प्रयास करना चाहिए।



वेलेंटीना त्रिवेदी एक लेखिका, कलाकार और शिक्षिका हैं। वह देहरादून के दून स्कूल के बोर्ड ऑफ़ गवर्नर्स की पहली महिला सदस्य हैं। उनके रचनात्मक कार्यों के दायरे में विभिन्न माध्यम शामिल हैं : कहानियों की प्रस्तुति देना, कथानक लेखन, लघु फिल्मों का निर्देशन एवं कहानियों का सम्पादन, अनुवाद, रूपान्तरण और उन्हें सुनाना, जिन्हें हाल ही में उनके कई पॉडकास्ट पर उपलब्ध कराया गया है। बच्चों में और सीखने के बारे में गहन रुचि रखने वाली वेलेंटीना, सीखने की प्रक्रिया को बच्चे के दृष्टिकोण से तैयार करने में विशिष्टता रखती हैं। उन्हें अपने विचार साझा करने के लिए कई शैक्षिक मंचों पर आमंत्रित किया जा चुका है। एक दास्तानगो के रूप में, गायन उनकी प्रस्तुतियों का एक अनूठा पहलू होता है। उन्होंने सामुदायिक प्रयासों को सक्रिय रूप से शुरू और प्रोत्साहित करते हुए औपचारिक और अनौपचारिक, दोनों क्षेत्रों में काम किया है। उनसे storyweaverval@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद :** नलिनी रावल